

第2章 大学生职业生涯规划



本章要点

大学生职业生涯规划的步骤与方法

2.1 大学生职业生涯规划的意义

案例:

毛毛虫都喜欢吃苹果，有四只要好的毛毛虫，都长大了，各自去森林里找苹果吃。

第一只毛毛虫跋山涉水，终于来到一株苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树，也不知树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其他的毛毛虫往上爬时，也稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的，不知终点，更不知自己到底想要哪一个苹果，也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢？也许找到了一颗大苹果，幸福地生活着；也可能在树叶中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的毛毛虫都是这样活着的，没想过什么是生命的意义，为什么而活着。

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定它的“虫”生目标就是找到一颗大苹果，问题是它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬，最后终于找到了一颗大苹果。这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这颗大苹果是全树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个分枝，它就能得到一个大得多的苹果。

第三只毛毛虫也到了一株苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一颗很大的苹果。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置。记下这条确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到分支时，它一点也不慌张，因为它知道该往哪条路走，而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说，如果它的目标是一颗名叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这个分支。最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是苹果已熟透而烂掉了。

第四只毛毛虫可不是一只普通的虫，做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果，也知道苹果将怎么长大。因此，当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是一颗大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一棵成熟的大苹果，它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

点评:

第一只毛毛虫是只毫无目标,一生盲目,没有自己人生规划的糊涂虫,不知道自己想要什么。遗憾的是,我们许多人都是像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么,但是它不知道该怎么去得到苹果,在习惯中的正确标准指导下,它做出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择。而曾几何时,正确的选择离它又是那么近。

第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划,也总是能做出正确的选择,但是,它的目标过于远大,而自己的行动过于缓慢,成功对它来说,已经是明日黄花。机会、成功不等人。同样,我们的人生也极其有限,我们必须把握。单凭我们个人的力量,也许一生勤奋,也未必能找到自己的苹果。如果制定一个适合自己的计划,并且充分借助外界的力量,借助许许多多的望远镜之类的(在我们的现实生活中可以理解为找个贵人帮自己)东西,也许第三只毛毛虫的命运会好很多。

第四只毛毛虫,它不仅知道自己想要什么,也知道如何去得到自己的苹果,以及得到苹果需要什么条件,然后制定清晰实际的计划,在望远镜的指引下,它一步步实现自己的理想。

其实我们就像毛毛虫,而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程就是我们职业生涯的道路。毕业后,我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来,完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。要想得到自己喜欢的苹果,要想改变自己的人生,就要先从改变自己开始,做好自己的职业生涯规划,就像第四只毛毛虫。



一、大学生职业生涯规划对于大学生发展的意义

在当今的知识经济的时代,网络的逐步延伸,社会竞争日益激烈,信息经济社会对人力资源的素质提出了更高的要求,不仅需要人才具有合理的知识结构,还需要人才具有较好的逻辑思维能力、社会活动能力和创新能力等综合能力。同时随着我国市场经济的发展和高等院校招生规模的不断扩大,大学生就业困难的问题日趋突出,日益成为当今社会广泛关注的焦点。大学生作为我国人才的生力军,要适应信息社会的发展趋势,把握好每一个可能成功的机遇,必然要借助职业生涯规划,尽早地认识自我、发展自我、完善自我,培养个人的素质和修养,设计一生的事业发展路径。

1. 做好职业生涯规划是大学生实现个人全面发展的需要

以职业生涯满足人生需求,人们的大部分人生需求都要通过职业生涯来满足。比如,低层次的需求——衣、食、住、行等方面的需求,要通过职业生涯获取合理的报酬来满足。高层次的需求也需要通过职业生涯来实现,因为,只有在职业生涯中多为社会创造物质财富和精神财富,多为社会做贡献,才能获得别人的尊重,才能实现自身价值。职业生涯规划、开发与管理可以帮助人们在基本需求满足继续增加的同时,通过提高需求层次,获得别人的赞赏、尊重,获得地位、荣誉,实现人生价值。职业生涯规划促进人的全面发展在法制化建设、民主进程不断发展的市场经济社会里,不断提升自我素质、实现自身价值的升华,促使人们追求拥有健康的生理体系、丰富的知识体系、多方面的能力体系、良好的人际关系和丰富多彩的人生活活动体系的全新生活方式,实现人的全面发展。而职业生涯规划、开发与管理则可以通过确立职业目

标,规划职业生涯的发展,开发人的潜能,实现人的全面发展,实现人生成功。

2. 职业生涯规划是大学生职业成功的有效路径

有的人认为社会上需要什么工作,我就干什么工作,通过社会环境的分析,找出社会需要的职业,就是职业规划了。有的人认为,选择“我喜欢做”的事情,就是职业规划。著名管理专家诺斯威尔对职业生涯规划的内涵是这样界定的:个人结合自身情况以及眼前的制约因素为自己实现职业目标而确定行动的方向、时间和方案。个人职业规划就是在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向和目标,并制定相应的计划,为个人走向职业成功提供最有效的路径,也就是我们常说的如何把“我想做的事情”与“我能做的事情”有机结合起来,在社会的需求下如何实现的问题。个人职业规划具有个性化、开放性的特征。面对严峻的就业形势和为自己职业发展着想,大学生们有必要按照职业生涯规划理论加强对自身的认识与了解,找出自己感兴趣的领域,确定自己能干的工作也即优势所在,明确切入社会的起点及提供辅助支持、后续支援的方式,从而寻求自己职业成功的有效路径。

3. 职业生涯规划有利于实现大学生人生策划的最佳定位

职业规划的五大要素是:知己、知彼、抉择、目标、行动。其中,知己是对自己的了解,包括个人的兴趣、能力、价值观、个性、性向以及父母的管教态度、学校与社会教育对个人产生的影响。职业生涯规划的重要前提是认识自我,只有认识自我、了解自我,才能有针对性的明确职业方向,而不盲目化。认识自我是对自我深层次的解剖,了解自己能力的大小,明确自己的优势和劣势,根据过去的经验、经历,选择推断未来可能的工作方向,从而彻底解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题。知彼是探索外在的世界,包括行业的特性、所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、行业的薪资待遇等。知己是了解自己本身的特性,知彼是了解工作舞台的特性,两者具有密切关系,俗话说,“知己知彼,百战不殆”。职业生涯规划的主要任务就是使自我分析与职业分析达到平衡,以实现自我的人生价值。

4. 职业生涯规划有利于大学生寻找人生真实的使命,实现自我人生目标

中国有句古语:凡事预则立,不预则废。职业生涯规划是事业成功的导航仪。哈佛大学的一项追踪研究表明,没有明确目标的职业生涯是很难获得成功的。实际上,只有4%的人能获得成功,而他们所以成功的共同点都在于他们为自己的职业生涯早早确定明确的目标,并且始终坚持。成功的职业生涯规划的本质,在于建立一个牢固的发展基地,能够保持一个向心力,使学生在实现目标的过程中,成为学习型个人,即具有不断自我更新的学习能力和持续创新能力,为心中的理想努力奋斗。

案例:

随着市场经济的发展,用人体制的改革,自主择业双向选择已成为当今择业的方向。江西某职业技术学院坚持“育德教能”的办学理念,把毕业生就业工作列为“一把手”工程,立足技能培养与社会需求相结合的办学模式,积极做好毕业生就业工作。该院不断调整,合理设置专业,进一步充实完善了专业结构。该院开设了就业指导课程,经常邀请部分知名企业老总 and 人才主管、人才交流中心的专家、知名校友、社会成功人士来学院举行职业生涯规划 and 就业指导讲座、报告会、座谈会,为毕业生更好地就业打下基础。学院实施“专业+技能”人才培养模式,强化职业技能培养。近年来,他们分别设立了国家职业技能鉴定所、国家计算机信息高新技术考试站等职业技能鉴定培训机构,对车工、铣工、机修钳工、维修电工等20余个工种开展了初、中、高级职业技能鉴定。目前,已有7895人次参加了国家职业技能鉴定和计算机信息高新技术考试,提高了学生的实践能力和就业能力。该院与有关省市的人才交流部门建

立了就业点,在江苏、浙江、南昌等多家企业建立了 100 余个实习实训基地,对学生强化毕业前的顶岗实习。

为实现毕业生一次性就业率达 90%以上的目标,该院积极搭建主场竞聘平台,不断拓展就业市场。请进来,主动邀请用人单位来学院举办多形式的校园宣讲会、推介会、专场招聘会,提供就业岗位 3000 多个。走出去,学院积极拓展就业市场,挖掘潜在市场资源。学院建立了学生信息资料库,为每位学生建立就业档案,及时为用人单位提供详细的资料。学院还每年组队到华东六省一市、珠三角地区提供毕业生信息。目前,该院在浙江、广东建立了就业联系点、就业基地。同时,该院充分利用教育、实习、就业三位一体的资源优势,与省内外 8 家用人单位签订了订单式培养校企合作协议书,不仅为学院合理制订招生计划、科学安排教学提供了依据,同时又为用人单位培养了人才,解决了学生的就业问题。

2009 年以来,该院学生每年一次性就业率达到了 90%以上,不仅受到省高校就业指导办公室的肯定和好评,而且也提高了该校在社会上的声誉。

点评:

随着市场的发展,就业形势的严峻,就业率成为衡量高校办学质量高低的重要指标。江西某职业技术学院的成功就在于根据市场的要求,进行专业设置、课程改革,在开设就业指导课,为学生做好职业规划的同时,不断为学生就业提供各种优质服务,高就业率也赢得了社会的良好信誉。



二、大学生职业生涯规划对于学校发展的意义

1. 有利于推进高校教育教学的改革

在对大学生进行职业生涯规划指导的过程中,学校开始关注市场的变化。市场上需要什么样的人才,与之相适应,学校就着重培养什么样的人才。结合市场的需求,学校对专业和课程设置做出及时的调整,对课程内容进行相应的更新,促进了教学的针对性和时效性。大学生职业生涯规划突出了学生的自主性,促进了灵活的选课制度和弹性学分制的实施,从而有助于激发学生学习的兴趣,形成合理的知识结构,提高学生的综合素质。高校通过引导大学生进行职业生涯规划,使学生得到全面发展,得到富有个性的发展,才能够为社会培养出更多符合社会需求的人才。

2. 有利于高校就业指导工作的开展

当前,高校的就业指导课多是理论性的教学,实践性和针对性不强,学生往往很难产生兴趣,就业指导课起不到应有的效果。而大学生就业需要解决的问题很多,在就业指导课不能发挥应有作用的情况下,产生的必然结果就是就业工作要解答的问题非常多,就业工作的压力很大。因此,大学生通过进行职业生涯规划,可以早日明确方向,确立目标,调动学习的积极性,充分挖掘自身的潜能,提高自己就业竞争的實力,从而有利于减轻高校就业指导工作的难度,促进就业指导工作的开展。

3. 有利于提升学校的知名度

学校的就业率的高低,是评价一所学校优劣的重要指标之一,也是学生高考填报志愿的首选因素。职业生涯规划的进行,使大学生明确了人生的使命,确定了自己的人生奋斗目标,从而化目标为动力,自觉努力学习,锻炼和提高自己各方面的能力。学校也会因学生素质高、能力强而知名在外。学校的知名度打响了,用人单位对该校毕业的学生自然特别青睐,就业率

自然就会提高，从而也就更加地提升了学校的知名度。

案例：

某一职业技术学院机电专业学生、学校学生会组织部部长、共产党员张海峰，被推荐到成都某机械厂工作，由于扎实的基本功与熟练的操作技能，在本厂技能操作比赛中技压群雄，不久就被任命为车间主任。张海峰并没有因此为满足，而是认真学习管理知识。经过两年学习，获取了大专文凭，此时，由于产品技术含量低，效能差，工厂面临倒闭境地。张海峰便毅然下海，辞去了车间主任的工作，学习驾驶技术。跻身于当时极有发展前景的出租行业，贷款买了辆出租汽车，收入颇丰，渐渐地出租汽车市场出现了过剩现象，张海峰便又瞄准市场，抓住机遇，学习物流知识。组建了自己的物流公司，跟上了时代的脚步，大展职业宏图，努力耕耘，现已是拥有百万资产的小有名气的张总。



点评：

随着社会的进步和职业的发展变化，我国正需要大量的高科技、复合型人才，大学生只有认真做好职业规划，脚踏实地地不断学习，不断实践，勇于创新，才能改变过去的陈旧观念，才能为社会的发展贡献自己的力量。

三、大学生职业生涯规划对于社会进步的意义

高等教育以培养德、智、体等素质全面发展的大学生为己任，承担着重要的社会责任和义务。综合素质高的大学毕业生是社会发展的中坚力量。对于他们，理想的人生就是在谋求和促进社会进步与发展中实现个人价值，包括实现个人职业理想。合格毕业生是高校为社会培养的优秀“个体”，社会则要求“个体”能在立足于社会的前提下，带动和影响周围的人群，进而形成大小不一的促进社会发展的因素，从整体上有利于社会的全面进步。对于社会来说，成功的职业生涯规划将使毕业生对自己的职业科学地定位，正确认识社会竞争和自身在社会中的价值，能够比较顺利地解决就业问题，在施展自己才华的过程中，同时也促进了社会的发展和进步。

2.2 大学生职业生涯规划的步骤与方法

案例：

马英九的家训“此生理想，近期规划，今日功课”

对孩子，马鹤凌是极其严格的，虽然马英九是独子。除了那条著名的祖训之外，马鹤凌还从国学精髓中找出了另一些准则要求儿子做到。

第一条是：有原则不乱，有计划不忙，有预算不穷。这位老父亲可真是教子的典范，仅仅这三个“不”字，完全说透了做人的根本。任何人，之所以当断不断，根本症结便在于没有目标、没有原则、没有信念。相反，一个人如果有自己明确的信念，便可以始终如一，立场坚定。仅仅有了原则和信念显然还不够，还得有自己明确的人生计划，如果没有计划，并且不脚踏实地去执行这一计划，那么，即使有原则，也只是空谈。

人生的计划应该怎样确定？乍一听这个题目，谁都会觉得头脑发懵，尤其是年轻人，对

于社会缺乏足够的认识,对于未来缺乏远见,计划要从何谈起?马鹤凌又为儿子解决了这一难题,他说:“此生理想,近期计划,今日功课。”人生的计划,是分为三大部分的。第一部分,是要确定一个人这一生的理想。这一点,似乎绝大多数人都曾做过,有人想当科学家,有人想当医生,甚至有人想当总理总统,定这样一个计划,不是难事,眼睛一闭,随口说出就可以了。至于未来是否实现,那是另一回事。针对这一症结,马鹤凌为儿子开出了药方:近期计划。那么,怎样确定自己的近期计划?马鹤凌又为儿子开出了一剂良药:认清环境,了解自我,慎选目标,力行计划。此生的理想,是由一个又一个近期计划组成的,只要能够将这些近期计划实现,那么,每实现一个计划,便离理想近了一步。怎样实现近期计划?说起来也很简单:今日功课。在你的近期计划中,要明确每天必须完成的功课,只要你能一步一步地扎实把握今天,那么,明天肯定就能走向成功。

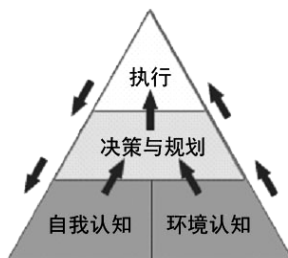
点评:

人生在世,要想干成一番事业,就要对自己的职业生涯做出科学而合理的规划,只有深刻了解自我,全面认清环境,身体力行制定的计划,才有可能获得最后的成功,而这也正是职业规划的关键步骤。



一、大学生职业生涯规划的步骤

一般来说大学生职业生涯规划有三步,包括自我认知、环境认知、职业规划设计。美国职业指导之父帕森斯指出:要选择职业,一要了解自我,二要了解自己所处的职业世界,然后综合两方面进行匹配。根据他的理论做出金字塔模型:



案例:

一头驴听到蝉唱歌的声音很好听,头脑发热,就要向蝉学习发音的方法。蝉告诉驴:“你首先必须像我一样,每天以露水充饥。”那昏了头脑的驴便照着蝉的话去做了,非但没有练就动听的歌喉,反而饿得头昏眼花,倒下永远也起不来了。

点评:

人生成功的第一步就是能准确而深入地了解自己,我们每个人都是与众不同的,都有自己的性格和天赋,每个人成功的道路也是不同的,照抄照搬别人的经验必然注定会失败,职业规划的第一步就要求我们对自己做出正确的认识与评价,从而选择适合自己的跑道。



认识自己

二、具体步骤及方法

(一) 自我认知

自我认知也叫自我评估,这是职业生涯规划的第一步,一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件的基础上进行,自我认知就是对自己作全面分析,客观认识自我,充分了解自己的职业兴趣、能力结构、职业价值观、行为风格、自己的优势劣势等。只有对自己有一个准确的认识,才能对自己的职业做出正确的选择,才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线,才能对自己的职业生涯目标做出最佳抉择。

通常,自我认知的维度包括生理我、心理我、社会我三个维度。生理我一般是对自身身高、体重、以及身体的各个机能、健康状况等的认知,主要通过医学体检而获得。身体状况是我们选择职业的基础。

对心理我的认知一般包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、思维方式等心理指标。而社会我包括对自身的道德水准、以及组织管理、协调、活动能力等的认知。总的来说这两个维度是要我们弄清自身喜欢干什么、自身能干什么,自身适合干什么,自身的优劣势是什么,在众多的职业面前自身会选择什么职业等问题。这是职业规划的核心问题。那么通过什么方法,我们可以准确地了解自我呢,主要通过以下几种方法:

1. 经验积累法

首先,可以通过自我反省去认识自己,孟子曾说过“君子博学而日参省乎己”,就是要求人们经常回顾过去所走过的历程,从而总结经验,找出不足。

其次,参与活动,亲身体验。大学生活丰富多彩,我们可以经常参加学校组织的活动以及社会实践,通过自己的亲身体验与感受不但可以从中发现与培养自己的兴趣、特长,挖掘自己的潜力,而且还为走向社会积累了一定的经验。

2. 他人评价法

这种方法主观性较强,主要是通过与亲人、同学、老师、用人单位交流认识自己,了解别人对自己的评价,从而找出自己的优点与缺点,为做好职业生涯规划提供依据。

3. 测试法

测试法主要是通过心理测试来了解自己的职业兴趣、性格或能力，其科学性、客观性较强，最常用的有霍兰德的职业兴趣理论、MBTI 人格理论、职业锚理论。

(1) 霍兰德的职业理论。

霍兰德的职业理论，其核心假设是人可以分为六大类，即现实型、研究型、社会型、传统型、企业型、艺术型，职业环境也可以分成相应的同样名称的六大类，人格与职业环境的匹配是形成职业满意度、成就感的基础。各个兴趣类型的特点及较为适宜的职业环境如下：

类型	劳动者	职业
现实型	①愿意使用工具从事操作性工作； ②动手能力强，做事手脚灵活，动作协调； ③不善言辞，不善交际	主要是指各类工程技术工作、农业工作。通常需要一定体力，需要运用工具或操作机器。 主要职业有：工程师、技术员；机械操作、维修、安装工人，矿工、木工、电工、鞋匠等；司机，测绘员、绘图员；农民、牧民、渔民等
探索型 (研究型)	①抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手； ②喜欢独立的和富有创造性的工作； ③知识渊博，有学识才能，不善于领导他人	主要是指科学研究和科学实验工作。 主要职业：自然科学和社会科学方面的研究人员、专家；化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员；飞机驾驶员、计算机操作员等
艺术型	①喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的才能，实现自身的价值； ②具有特殊艺术才能和个性； ③乐于创造新颖的、与众不同的艺术成果，渴望表现自己的个性	主要是指各类艺术创作工作。 主要职业：音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家编导、教师；文学、艺术方面的评论员；广播节目的主持人、编辑、作者；绘画、书法、摄影家；艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等
社会型	①喜欢从事为他人服务和教育他人的工作； ②喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，渴望发挥自己的社会作用； ③比较看重社会义务和社会道德	主要是指各种直接为他人服务的工作，如医疗服务、教育服务、生活服务等。 主要职业：教师、保育员、行政人员；医护人员；衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员；福利人员等
企业型 (事业型)	①精力充沛、自信、善交际，具有领导才能； ②喜欢竞争，敢冒风险； ③喜爱权力、地位和物质财富	主要是指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。 主要职业：经理、企业家、政府官员、商人、行业部门和单位的领导者、管理者等
传统型	①喜欢按计划办事，习惯接受他人指挥和领导，自己不谋求领导职务； ②不喜欢冒险和竞争； ③工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律	主要是指各类与文件档案、图书资料、统计报表之类相关的科室工作。 主要职业：会计、出纳、统计人员；打字员；办公室人员；秘书和文书；图书管理员；旅游、外贸职员、保管员、邮递员、审计人员、人事职员等

(2) MBTI 人格理论。

这是基于荣格心理类型理论的“梅尔—布瑞格斯心理类型指标”(Myer-Briggs Type Indicator, 简称 MBTI)。请在每题 a、b 的选择方格中评分，a+b 评分的总和为 5。提示：0—

从不, 1—很少, 2—居中, 3—很多, 4—极多, 5—总是。

1	a	先了解别人的想法, 再做决定。
	b	不和别人商量, 就做决定
2	a	认为自己是一个富于想象或凭直觉的人。
	b	认为自己是一个讲求精确、讲求事实的人
3	a	根据现有资料及对情境的分析, 对他人作评断
	b	运用同理心与感觉以了解他人需要及价值观, 并以之对他人作评断
4	a	顺着他人的意思作出承诺
	b	作明确的承诺, 并确实加以实践
5	a	有安静、独立思考的时间。
	b	与他人打成一片
6	a	运用所熟悉的好方法来完成工作。
	b	尝试运用新的方法来完成工作
7	a	以合乎逻辑思考及按部就班的分析得到结论。
	b	根据过去生活的体验及信息得到结论
8	a	定下完成工作的最后期限。
	b	拟定时间表, 并严格遵行
9	a	和人稍谈话题后, 再自我思考一番。
	b	和他人尽兴畅谈某事后, 再自我思考一番
10	a	设想各种可能发生的情况。
	b	按实际的情况处理问题
11	a	被认为是一个擅长思考的人。
	b	被认为是一个感觉敏锐的人
12	a	事前详细考虑各种可能性, 事后反复思考。
	b	搜集需要的数据, 稍作考虑后, 作出明确决定
13	a	拥有内在思想和情感而不为他人所知。
	b	与他人共同做某些活动或事情
14	a	抽象与理论。
	b	具体与实际
15	a	协助别人探索他们自己的感受。
	b	协助别人作出合理的决定
16	a	问题的答案保持弹性, 且可修改。
	b	问题的答案是明确的、可预知或可预测的
17	a	很少表达自我内在的想法及感受。
	b	自在的表达自我内在的想法及感受
18	a	从大处着眼。
	b	从小处着眼
19	a	运用常识, 凭着信念来做决定。
	b	运用资料分析事实来作决定
20	a	事前详细计划。
	b	临时视需要而做计划
21	a	结交新朋友。
	b	独处或只与熟识者交往

续表

22	a b	重视概念。 重视事实
23	a b	相信自己的想法。 相信经证实的结论。
24	a b	尽可能在记事簿记下事情。 尽可能少用记事簿记载事情
25	a b	在团体中详细地谈论新奇且未决定的问题。 自己先想出结论然后和他人讨论
26	a b	拟定详细的计划，然后切实地执行。 拟定计划，但不一定执行
27	a b	是理性的。 是感性的
28	a b	随心所欲地做些事。 尽量事先了解别人期望我做什么
29	a b	成为众人的焦点。 退居幕后
30	a b	自由想象。 检视实情
31	a b	体验感人的情境或事物。 运用能力，分析情境
32	a b	在预定的时间内开会。 在一切妥当或安适的情况下，宣布开会

内向型 (I)	外向型 (E)	直觉型 (N)	理性型 (S)	思考型 (T)	感觉型 (F)	理解型 (P)	判断型 (J)
1.b	1.a	2.a	2.b	3.a	3.b	4.a	4.b
5.a	5.b	6.b	6.a	7.a	7.b	8.a	8.b
9.a	9.b	10.a	10.b	11.a	11.b	12.a	12.b
13.a	13.b	14.a	14.b	15.b	15.a	16.a	16.b
17.a	17.b	18.a	18.b	19.b	19.a	20.b	20.a
21.b	21.a	22.a	22.b	23.b	23.a	24.b	24.a
25.b	25.a	26.b	26.a	27.a	27.b	28.a	28.b
29.b	29.a	30.a	30.b	31.b	31.a	32.b	32.a
合计:	合计:	合计:	合计:	合计:	合计:	合计:	合计:

【计分方法】

将计分表上每一行的总分相加，共 4 对，8 个分数。

分别找出每一对分数中，数字较大者，即为你个人的风格，每人均可有 4 种风格。例如：内向型 18 分，外向型 22 分，则取外向型为个人风格，其他以此类推。

每个风格都有程度上的差别，如果在相对应的两个风格中（如外向型对应内向型），有一

方的程度较强,即表示另一方程度较弱。

【诊断结果】

30—40 分:表示此风格非常强,几乎没有另一对应风格。

25—29 分:表示此风格比另一风格更加强。

22—24 分:表示此风格比另一风格稍强一些。

20—21 分:表示兼具两个风格的特质。

16 种性格类型

ISTJ 分析的事物管理者	ISFJ 同情心丰富的事物管理者	INFJ 人际间的意念创发者	INTJ 逻辑判断果断的意念创发者
ISTP 务实的分析者	ISFP 观察型忠心的帮助者	INFP 独立、想象丰富的帮助者	INTP 好奇的分析者
ESTP 事物间的现实适应者	ESFP 人际间的现实适应者	ENFP 热情的改变计划者	ENTP 创新分析性的改变计划者
ESTJ 务实的组织者	ESFJ 务实的和谐者	ENFJ 想象力丰富的和谐者	ENTJ 直觉创意型的组织者

各种风格的优缺点

	内向型 (I)	外向型 (E)	直觉型 (N)	理性型 (S)	思考型 (T)	感觉型 (F)	理解型 (P)	判断型 (J)
优点	独立自主、埋头工作、勤勉奋发、沉思的、依自己理想行事	能运用外在环境资源、乐意与他人来往、开放的态度、行动派、易为他人所了解	对事情能面面观之、以整体概念看事、富想象力、尝试新鲜构想、喜欢复杂的工作、喜欢解决新奇的问题	注意细节、重视实际、能记住琐碎细节、耐得住烦闷的工作、有耐心、细心、有系统	合乎逻辑、善于分析、客观、公正、有逻辑系统的思考能力、具批判能力、坚定	体谅他人感受、了解他人的需要、喜欢和谐的人际关系、易表露感情、喜欢去说服他人	易于协调、可由各个角度欣赏事物、具弹性、开放的态度、依据可靠的资料做决定、不任意批评	有计划、有系统、有决心、有控制的能力、做决定明快
缺点	对外在环境误解、逃避他人、掩饰自己、坐失良机、易为他人误会、不喜被打断工作	立场不够坚定、需要和他人共事、喜欢变化、冲动派、讨厌规范约束	不注重细节、不注意实际、不耐沉闷、不合逻辑、把握不住现在、骤下断语	没有整体的概念、想不出各种可能解决的途径、不注重直觉、不求创新、无法应付太复杂的工作、不喜欢预测未来	忽略他人感受、误解别人的价值观、不在意和谐、不露感情、怜悯之情较少、不能说服他人	不合乎逻辑、不够客观、没有组织系统的思考、不具批判精神、全盘接受、感情用事	犹豫不决、散漫无计划、不能有效的控制情况、易被分心、不易按计划完事	固执、不易妥协、没有弹性、依手边现有的少许数据作决定、任何批评都会被控制在工作计划之内

案例:

面临越来越严峻的就业形势,消极的人潜意识里想逃避,积极的人则依靠自己的努力,通过创业掘到了自己的“第一桶金”。

河南省安阳大学是一所大专层次的高校,名气不大。在大学毕业生就业日趋困难的今天,该校社科系保险专业的4名2003届毕业生——翟皓东、刘金洲等通过自主创业,注册了安大四兄弟企业策划工作室,入住了安阳创业服务中心,并吸收了10多名毕业生。

早在2000年12月,为了更好地开展社会实践活动,翟皓东他们成立了“保险之光”协会,后来改为四兄弟工作室。2002年9月他们参照现代企业模式重新组合了工作室。从2003年3月,他们接到第一单——300元的生意开始,公司就逐步进入状态,开始正常运作了。

这4名同学有一个共同特点,就是不愿意依靠家里。创业并不是一时兴起,而是他们入学3年来不断积累、不断从别人看不起的小事做起的必然结果。

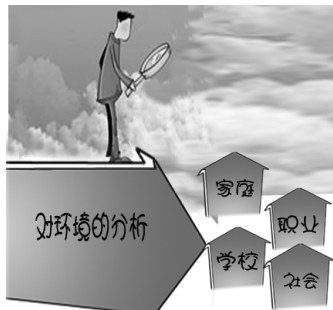
“回想3年大学生活,我干了很多事,卖书、做市场调研等等,很辛苦。有很多事是其他同学不愿意干的,但我愿意干”,翟皓东回忆到,“大一时课少,我就琢磨着干点事。有一天,我发现本市生产的‘莎米’牌洗发水质量不错,但它的销路远远赶不上飘柔、海飞丝等品牌呢,我主动和这家企业联系,提出利用课余时间为该厂进行市场调查。”于是,他们几个人白天分头逐个到超市、专卖店了解客户意见和建议,晚上碰头整理数据。两个月后,当他们将8页纸的调查报告交给企业时,引起厂领导极大震动。

对于创业是否影响正常学习这个问题,刘金洲讲道:“我们平时搞调研、搞活动,并没有耽误学习。例如,在2002年河南省首次国家保险经纪人资格考试中,我考了第2名。我的体会是,课堂上要努力学习,但也要在实践中应用理论,这样才能获得知识、能力的双提高”。

面对当前的就业形势,他们坦言,专科生就业压力大,自主创业是一个趋势,而这也激励着我们努力创造。没有路时,为什么不闯出一条路?谁适应市场、适应环境快、早,谁就能在就业、发展上取得成功。虽然不是每个人都要自主创业,但每个人都应该加强实践,时时处处提高自己的能力。要成功只有靠自己!

点评:

在生物界中有一个法则,就是“物竞天择,适者生存”。人也是这样的,只有更好地适应环境,才能更好地生存和发展。当下,随着就业形式的不断严峻,大学生就业再也不能像以前那样靠国家分配,而是要尽早转变观念,适应市场的竞争环境,主动地寻找适合自己的出路。这就需要对各种环境做出深入而全面的分析,做到趋利避害,最终实现真正的人生价值。



(二) 环境认知

每个人都处在一定的环境中,离开了这个环境,便无法生存与成长。环境为每个人提供

了活动的空间、发展的条件、成功的机遇。特别是近年来,社会的快速变迁、科技的高速发展、市场的竞争加剧等对个人的发展产生了很大的影响。只有充分了解环境因素,才能做到在复杂环境中趋利避害,使职业生涯规划具有实际意义,使自己充分适应与满足社会的需要,使个人的人生价值得到最大的实现。

对环境的认知主要有:

1. 对家庭环境的分析

家庭是社会的细胞,同时也是每个人成长的第一环境,因此家庭环境对一个人的影响是十分重要的,对家庭环境的分析主要包括父母的榜样作用或指示作用、家庭教育、家族文化、家庭的社会关系、家庭经济情况、父母及亲友的希望等。

2. 对学校环境的分析

学校是我们受教育的地方,各方面的环境对学生影响全面而深刻,因此,要对学校的环境进行客观地分析,分析的内容主要包括学校的定位、专业与职业关系、社会实践与能力培养等。

3. 对社会环境的分析

对社会环境的分析包括:一是社会政策。人生发展与社会政策密切相关,要分析哪些事情可以做,哪些事情不能做。不仅要分析现在,而且要预测未来。二是社会的变迁与价值观念。要重点分析信息社会对职业生涯发展的影响,分析信息社会对人才成长的要求与挑战,还要注意人的价值观念的变化。因为随着社会的发展,人的价值观念都在不同程度地发生变化,人的需要层次也在不断提高,这些变化均将对人的职业生涯发展产生直接影响。三是科学技术的发展。科学技术日新月异,知识更新的周期日趋缩短。因此,在职业生涯规划中要充分考虑到知识的补充、理论的更新、观念的转变、思维的变革等等。

4. 对职业环境的分析

(1) 行业分析。分析内容包括行业现状、发展趋势、国家政策影响、标杆企业动向、行业薪酬走向等。通过分析尽量选择有前景、发展空间较大的行业。

(2) 职业分析。分析内容包括职业的工作内容、招聘要求、发展前景、职业利弊、相关职业、职业发展通路等。

(3) 企业分析。分析内容包括单位类型、企业背景、企业文化、管理风格、发展阶段、用人要求、人员结构等。

(4) 工作地分析。分析内容包括地区竞争实力、发展前景、气候水土、地区文化等。

通过对职业环境的综合分析,应理出一条清晰的线索,确定自己职业生涯的某个区域,衡量自己的目标能够在此组织环境中得以实现的可能性。

常用的分析方法是 SWOT 分析法。SWOT 又称态势分析法,它是由旧金山大学管理学教授于 20 世纪 80 年代提出来的,S 代表优势 strengths, W 代表劣势 weaknesses, O 代表机会 opportunities, T 代表威胁 threats。对环境的分析,可以构造一个简单的矩阵如下表:

内部环境因素	优势因素 (S)	劣势因素 (W)
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)

在对环境进行分析时,要尽量做到全面、具体,并要有针对性。通过 SWOT 分析,我们可以深入而全面地了解影响职业规划的环境,以便采取相应的措施,例如我们可以通过优势与机会的组合去监控威胁的因素,从而改变或消除威胁的因素,变不利条件为有利条件,使其最终为职业规划而服务。

案例:

英国前首相本杰明·迪斯累里原本是一名并不成功的作家,出版数部作品却无一能给人留下深刻印象。后来迪斯累里涉足政坛,决心成为英国首相。他克服重重阻力,先后当选议员、下议院主席、高等法院首席法官,直至 1868 年实现既定目标成为英国首相。对于自己的成功,在一次简短的演说中迪斯累里一言以蔽之:“成功的秘诀在于坚持目标。”

点评:

明确而坚定的目标是赢得成功、有所作为的基本前提,因为坚定目标的意义,不仅在于面对种种挫折与困难时能百折不挠,抓住成功的契机,让梦想一步步变为现实,更重要的还在于身处逆境能产生巨大的奋进激情,使自己的潜能得到最大发掘与释放。



(三) 职业生涯设计

1. 确定合适的目标与路线

(1) 目标的确定。

确定合适的目标是职业生涯规划的核心内容。在自我评估、外部环境分析的基础上,选择自己的职业方向,确立职业生涯发展的目标。职业生涯发展目标包括人生目标、长期目标、中期目标和短期目标。相应的规划时间为:短期目标 1~2 年,中期目标 2~5 年、长期目标 5~10 年。人生目标是最终理想,是职业生涯的航灯,是事业成功的基础,人生目标的实现必须经过短期目标、中期目标、长期目标渐进实现。大学生在进行目标设定时,要了解各个阶段目标的特点。一般来说,短期目标要切合实际、可操作性强、有明确具体完成的时间等特点。比如在 1~2 年内自身素质的提高包括:英语水平,计算机水平,各种专业技能证书,社会实践和实习计划等。中期目标要切合实际并有所创新;能用明确的语言定量说明;有比较明确的时间,且可做适当的调整;对目标的实现可能性做过评估;与长期目标一致;目标必须是自己认真选择的,和社会发​​展需求相结合等。长期目标有实现的可能,并有挑战性,能用明确语言定性说明;目标始终如一,长期坚持不懈;在一定时间范围内实现即可。

大学生在做职业规划时,首先要树立正确的人生目标,这需要有正确的价值观,应问自己几个问题:我的人生目标是什么?为什么设定这个目标?设定这个目标是否可以实现我的人生价值?其方法是:将自己所有的理想写出来;将理想按照时间顺序排列、按照强度排列;找

出持续时间最长、程度最强烈的理想。

在确定自己的人生目标后,大学生主要就是做好短期目标的规划,一般来说,目标确定的方法有**三步**:**第一步——目标设定**,可设定多个目标,并且要有一定的层次,一定的阶段,目标设定得不可过高也不能过低,要明确、可行。**第二步——可行性分析**,除了对环境和职业进行分析外,还可以利用**SWOT**分析法来分析,为目标的确立提供依据。**第三步——确定目标**,包括确定职业目标的具体行业指向:如电子行业、机械行业、服务行业等;确定职业目标的具体岗位指向:如程序员、工程师、机械维修员等;确定职业目标的具体地域指向:如选择大单位还是小单位,大都市还是小城镇,东部、中部、还是西部等等。

(2) 职业生涯发展的路线。

在目标确立的基础上可以确定职业生涯发展的路线,所谓职业生涯发展的路线是指职业生涯向专业技术发展还是向行政管理方向发展或是自主创业。不同的发展路线对从业者的素质要求不同,对今后发展的影响也不同。

第一, 专业技术型发展路线。

专业技术型发展路线是指工程、财会、销售、生产、法律等职能性专业方向。共同点:都要求有一定的专业技术知识和能力,要有较好的分析能力。

第二, 行政管理型发展路线。

喜欢与人打交道,处理人际关系得心应手,并热衷于管理工作,考虑问题比较理智,善于从宏观角度考虑问题,并善于影响、控制他人,追求权力的人适合选择行政管理发展道路。这条路线对个人素质、人际关系技巧的要求较高。

第三, 自主创业。

自主创业是大学生逐步看重的一条职业发展道路。要自主创业,就要考虑客观实际。主观上创业人要有强烈的创造与成就愿望,而且心理素质良好,能够承担风险,善于发现开拓新领域、新产品、新思维。客观上,有良好的机会和适宜的土壤,即创业外部环境要成熟。当前,国家对学生自主创业给予许多优惠和鼓励政策,大学生可以充分利用良好的政策环境在创业路上大胆尝试。

案例:

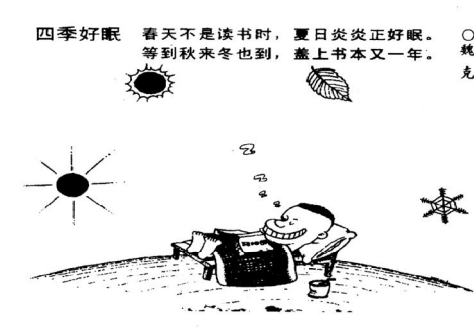
有一位学生,她在进入大学的时候,就想过自己四年后的出路。她觉得自己的性格挺外向的,不属于那种能静下心来做学问的,而且自己也很想进入一家较好的外资企业,做一名白领。于是,大学四年,她一步步坚定地朝着自己的目标努力。专业课程较认真地对待,保持平时的成绩在优秀之列,并几次获得了学校的奖学金鼓励。

由于想进入外企,这名同学重点强化了自己在英语方面的能力:前两年认真地考完了四、六级之后,又去考了高级口译证书,使得自己基本具备了用英语流畅交流的能力。课余时间,参加班级、社团的一些活动,并利用暑假期间找了两个不错的外资公司实习,积累了一些待人接物的经验,并借此更加了解外企工作的特性和他们对于人才的一些要求,最终在大四时她如愿以偿地被一家外资银行聘用,成为了同学心目中的牛人。

点评:

中国有句名言:“读万卷书,行万里路”。真正的职业规划不只是一纸计划,一旦确定了坚定的职业目标和长远的职业规划,就需要一步一步地努力实施。上述案例中主人公的成功并不意外,是她合理规划意料中的结果,更是她朝着目的脚踏实地努力的结果。

成功需要践行制定的计划,而不是浪费时间。



2. 制定并执行行动计划

行动计划是指为实现职业生涯目标而制定的计划。在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的行动计划，由长期和短期两部分构成。长期计划的实现有很多不确定因素。因此，大学生要根据自身实际情况和社会发展趋势，不断地设定新的可操作的短期目标。

大学阶段处于职业生涯的早期阶段，这一阶段的主要任务是知识能力储备和职业抉择规划。因此，这一阶段的规划策略方案应当围绕学习这个主题来进行，具体分解到以何种形式学习，参加什么培训项目，学习哪些方面的知识，达到什么样的标准，能力积累提高的具体途径等。

时间	阶段	目标	具体的方法行动
大一	试探期	逐步了解职业，特别是自己未来想从事的职业或与自己所学专业对口的职业	1. 与高年级同学交流，询问就业情况； 2. 参加班级和学校开展的各种活动，增加交流技巧； 3. 通过网络辅助自己的学习，为未来做好准备
大二	定向期	考虑清楚未来是否深造或就业，确定参加哪些活动来提高自身的基本素质	1. 可以参加社团组织，锻炼自己的各种能力； 2. 可以开始尝试兼职，检验自己的技能； 3. 参加英语口语和计算机应用能力培训，取得相关的等级证书，并开始辅修其他专业的知识充实自己
大三	冲刺期	目标应锁定在提高求职技能、收集公司信息，并确定自己是否要报考研究生	1. 加强学术论文写作锻炼，培养自己独立解决问题的能力 and 创造型思维能力； 2. 参加和专业有关的暑期工作； 3. 学习写简历、求职信，了解就业渠道，了解往年的求职情况
大四	分化期	确定升学还是就业	1. 检验自己确立的职业目标是否明确，准备是否充分； 2. 开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备； 3. 预习或模拟面试

个人的具体情况不同，行动方案也因人而异。所以，在制定方案时，要结合自己的实际情况，突出个人行动方案的事实性和个性化特征。行动方案制定后，要按方案不折不扣地实施，方可达到目标。

案例:

马艳丽被誉为中国第一名模,因为她是中国第一位国际模特大赛的冠军;中国第一位“十大名模”评比的冠军;中国第一家模特经纪公司的首席签约模特;中国模特界的第一位青联委员;中国模特创建时装品牌第一人;中国模特界成功举办个人专场时装发布会第一人……

马艳丽出生于河南省周口市郸城县一个普通的农民家庭。少年时马艳丽是个赛艇运动员,曾拿过1991年河南省赛艇比赛冠军。但毕竟运动员是碗“青春饭”,更何况她只是个省冠军,并不是什么明星运动员。她想到了转行,当时只是想到只要能转一行今后能养活自己及自己喜欢的行业就行了。1994年,一个偶然的机会马艳丽走上了上海的T台。此后,她的模特事业蒸蒸日上,获得了难以计数的荣誉和好评,一切看上去简单而顺利。然而,这个在如梦如幻的T台上焕发绚丽光彩的美丽女子,却在大红大紫之时淡出T台,转向幕后,创建Maryma Design时尚女装品牌,成为该品牌的董事长及创始人。当她再度出场,则是在衣香鬓影之后,牵着模特的手绽开如花笑靥谢幕的服装设计师马艳丽,这时的她显得更加光彩照人。

这一次的转行亦同上次一样,考虑了模特是碗“青春饭”,唯一与上次不同的是,这一行是她自己非常喜欢的,这一行让她蜚声国际。但即使拥有再大的名气,岁月是不允许她一辈子都站在T台上。她是聪明的,选择及时转向幕后,创立品牌,与自己喜欢的时装行业续写情缘。她的忧患意识让她的职业不断超越,不断发展!

点评:

职业生涯规划不是一成不变的,而是一个动态的过程,由于现实中的许多不确定因素的存在,会使我们原来制定的职业生涯规划产生偏差,所以,必须根据情况来进行评估与调整,从而保证规划的顺利实施,并最终实现最高的人生理想。

**3. 反馈、评估、调整**

由于影响职业生涯规划的因素很多,再好的职业生涯规划也会有不完善之处,因此,要使职业生涯规划行之有效,就必须对职业生涯规划进行评估、修正和调整,及时诊断生涯规划各个环节出现的问题,找出相应的对策,对规划进行调整与完善。调整内容包括:职业的再选择、职业生涯规划路线的重新确定、人生目标的修正,实施措施与计划的变更等。对职业生涯进行评估,科学的方法是遵循优势和差距两条主线来进行,既要找出自己的优势,又要评出自身的差距。评估时要抓住要点:第一,对核心目标和主要实施策略进行评估;第二,分离出最新的需求;第三,寻找突破方向;第四,关注最弱点;第五,制定相应的对策。

通过反馈、评估、调整应达到下列目标:对自己充满信心;对自己的发展机会会有一个清楚的了解;找出关键的有待改进之处;为这些有待改进之处制定详细的行为改变计划;保证策略方案持续有效实施。

三、大学生职业生涯规划书参考模板

封面

署上作者、作品名称和年月日，可以在封面插入图片和格言

扉页

个人资料：

真实姓名：×××

笔名：×××

性别：×

年龄：××岁

籍贯：××省××市/县

身份证号码：××××××××××××××××

所在学校及学院：××大学××学院

班级及专业：××班××专业

学号：××××××××××

联系地址：××××××××××××

邮编：××××××

联系电话：××××××××

E-mail：××××××××××××

目录

总论（引言）	
第一章 认识自我	
个人基本情况	
职业兴趣	
职业能力及适应性	
个人特质	
职业价值观	
自我分析小结	
第二章 环境分析	
家庭环境分析	
学校环境分析	
社会环境分析	
职业环境分析	
职业生涯条件分析小结	
第三章 职业目标定位及其分解组合	
职业目标的确定	
职业目标的分解与组合	
第四章 评估调整	
评估的内容	
评估的时间	

规划调整的原则.....	
结束语.....	
附：参考书目.....	

正文

总论（引言）

第一章 认识自我

结合相关的人才测评报告对自己进行全方位、多角度的分析。

1. 职业兴趣——喜欢做什么

在我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是××型（×分）、××型（×分）和××型（×分）。我的具体情况是……

2. 职业能力——能够干什么

我的人才素质测评报告结果显示，××能力得分较高（×分），××能力得分较低（×分）。我的具体情况是……

3. 职业性格——适合干什么

我的人才素质测评报告结果显示……我的具体情况是……

4. 职业价值观——最看重什么

我的人才素质测评报告结果显示前三项是××取向（×分）、××取向（×分）和××取向（×分）。我的具体情况是……

自我分析小结：

第二章 环境分析

参考人才素质测评报告建议，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统地分析。

1. 家庭环境分析

经济状况、家人期望、家族文化等对本人的影响。

2. 学校环境分析

学校特色、专业学习、实践经验等。

3. 社会环境分析

就业形势、就业政策、竞争对手等。

4. 职业环境分析

（1）行业分析

××行业现状及发展趋势，人业匹配情况。

（2）职业分析

××职业的工作内容、工作要求、发展前景，人岗匹配分析。

（3）单位分析

××单位的发展前景、组织机构等。

（4）地域分析

工作单位所在城市的文化特点、气候水土、人际关系等。

职业生涯条件分析小结：

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业生涯条件分析）的主要内容运用职业生涯

决策平衡表确定职业目标。

- 结论：职业目标——将来从事（××行业的）××职业；
- 职业发展策略——进入××类型的组织（到××地区发展）；
- 职业发展路径——走专家路线（管理路线等）。

2. 对本人职业定位进行 SWOT 分析

内部环境因素	优势因素（S）	弱势因素（W）
外部环境因素	机会因素（O）	威胁因素（T）
分析		

根据 SWOT 分析结果确定行动计划。

3. 职业目标的分解与组合

把职业目标分成三个规划期，即：近期规划、中期规划和远期规划，并对各个规划期及其要实现的目标进行分解。

职业生涯规划总表

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	策略和措施	备注
短期计划(大学计划)	2006~20××年	大学毕业时要达到……	如：大一要达到……大二要达到……或在××方面要达到	专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等	大一以适应大学生活为主，大二以专业学习和掌握职业技能为主…… 或为了实现××目标我要……	大学生职业规划的 重点
中期计划(毕业后五年计划)	20××年~20××年	毕业后第五年时要达到……	毕业后第一年年要……第二年年要……或在××方面要达到……	职场适应、三脉积累(知脉、人脉、金脉)、岗位转换及升迁等	……	大学生职业规划的 重点
长期计划(毕业后十年或以上计划)	20××年~20××年	退休时要达到……	毕业后第十年年要……第二十年要……	事业发展，工作、生活关系，健康，心灵成长，子女教育，慈善等	……	方向性规划

具体路径：××员——初级××——中级××——高级××

第四章 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

1. 评估的内容

职业目标评估：是否需要重新选择职业？（假如一直……那么我将……）

职业路径评估：是否需要调整发展方向？（当出现……的时候，我就……）

实施策略评估：是否需要改变行动策略？（如果……我就……）

其他因素评估：身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估。

2. 评估的时间

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则：因时而动、随机应变

结束语



思考与练习

1. 大学生职业规划的意义是什么？
2. 制作一份适合你的职业规划书。